

Что может ограничивать нашу свободу выбора?

Что мешает нам жить свободно и счастливо? Блокирует нашу спонтанность? Ограничивает свободу выбора?

Продолжаем разговор о понимании личности и ее механизмов защиты в гештальт-подходе.

Мы реагируем на разные стимулы среды по-разному. Но то, что первично, что дает нам возможность опознать для себя свой интерес здесь и сейчас – это уровень нашего возбуждения. Возбуждение – это начало контакта, возможность встречи. Со своим возбуждением мы обращаемся по-разному – в зависимости от того, как нас научили с ним обращаться, и в зависимости от того, какие у нас сегодня страхи и тревоги.

Тревога – это основной блокиратор возбуждения. Допустим, мне одиноко и хочется познакомиться с мужчиной. У меня поднимается возбуждение. Но мне страшно – вдруг, например, меня отвергнут или проигнорируют? Я могу позволить своему возбуждению развернуться и, используя его энергию, поискать наиболее адекватные способы осуществить свое желание. А могу так сильно затревожиться, что остановиться в своем движении удовлетворить свой интерес. Давайте посмотрим, на каких стадиях контакта какими способами остановки возбуждения мы пользуемся.

Начнем с начала. Появилось ощущение. Пока такое... бесформенное. Вроде бы мне хочется с кем-то познакомиться... Но – хотеть так тревожно! Ну его! И я опять сливаюсь с полем. Слияние помогло мне остаться спрятанной в поле, без определения даже для самой себя причины своего возбуждения... Иногда этот механизм меня здорово выручает. Например, когда в контексте среды здесь и сейчас мое желание совсем неуместно. Но – если я так всегда поступаю со своим возбуждением в значимых для себя ситуациях, и это мой единственный способ реакции, я блокирую себя изначально в получении опыта...

Если эта стадия успешно пройдена, и мое желание – например, познакомиться с мужчиной – вполне четко для меня оформилось, у меня опять может возникнуть слишком много тревоги для дальнейшего развития ситуации. И я могу заблокировать себя тем, что вместо своего желания начать выполнять желание Другого. Опять-таки есть много ситуаций, когда жертвовать своим желанием вполне уместно и будет лучшим решением. Если у меня остается возможность выбирать самой – идти за своим

Что может ограничивать нашу свободу выбора

Автор: admin

17.02.2011 18:00 -

желанием или принять желание Другого – все Ок, но если в значимых для себя ситуациях я всегда справляюсь с тревогой тем, что замещаю свои желания потребностями других людей – я остаюсь заблокированной и неспособной жить свободно...

Этот способ называется интроецированием. Например, мы с подружкой идем на дискотеку, я вижу парня, он мне понравился, а подружка мне говорит: «Фу, какой противный! Что ты в нем нашла? Вон, смотри – вот тот мужчина гораздо симпатичней!» Ну, и я послушно иду в другую сторону – прочь от своего интереса... Или я скажу ей: «Да, тот вроде тоже ничего, но мне нравится этот!» – тогда это совсем другая история... Или я собираюсь в кафе, а моя мама мне говорит: «Сиди лучше дома, нечего задницей на людях крутить, лучше книжки почитай!» Я могу беспрекословно послушаться маму – ведь я **всегда** ее слушаюсь, а могу сказать: «Мам, я уже взрослая девочка, и сама вполне могу определиться, что мне сейчас сделать. Спасибо тебе за заботу, но я справлюсь, мам».

Будем считать, что эта стадия успешно пройдена, и я – на дискотеке или в кафе. И вот этот парень мне понравился. Возбуждение нарастает, и мне становится ну совсем страшно... Я ощущаю нешуточную тревогу. При этом я уже на границе контакта. Значит, во мне уже проявляются эмоции. И тут, чтобы снять чрезмерное возбуждение и таким образом... успокоиться, я могу начать проецировать свои эмоции на понравившегося мне мужчину...

Например, моя любимая защита в ситуациях с мужчинами – стараться их игнорировать. Я смотрю на него и думаю: «Какой холодный игнорирующий меня тип!» Или я злюсь, что он – зараза – смотрит в другую сторону. И я прям чувствую, какой же он злобный... Естественно, все эти трюки я выполняю совсем бессознательно. В полной уверенности, что он именно такой, каким мне под моими проекциями кажется.

Мы проецируем практически всегда. Этот механизм остается вполне здоровым до тех пор, пока остается одним из возможных наших выборов. Если же я застряла в своей проекции, как муха в меде – все, связь с реальностью прекращена, и контакт со средой прерывается...

Допустим, и эту стадию преодолели... Он на меня смотрит, он мне улыбается. Мы начинаем разговор. Мне так много хочется ему сказать. Или мне хочется его погладить.

Что может ограничивать нашу свободу выбора

Автор: admin

17.02.2011 18:00 -

Но так страшно! Что я могу сделать? Я начинаю внутренний диалог с самой собой... И сижу – глажу себя по коленке... Тот есть то, что хочу сделать ему, – делаю себе. Потому что мне опять очень тревожно... И я эту тревогу понижаю ретрофлексией – именно так это и называется...

Ладно, потанцевали-поговорили – он меня провожает... Хочет, допустим, поцеловать на прощание... Мне тоже хочется поцелуя – но как страшно-тревожно! Я вместо того, чтобы расслабиться и получить удовольствие от того, что интересный мне мужчина со мной на одной волне, впадаю в тревогу-суматоху – и пытаюсь все проконтролировать: где его руки? Кажется, слишком все рано!! А что он обо мне сейчас подумает?? А он попросит мой телефон или нет?? Вот такое перенапряжение в финальном контакте и попытки все предугадать-проконтролировать называется эготизмом... Когда вместо того, чтобы открыть свои границы и получить то, что так хочется, замуровываешься-захлопываешься и выскальзываешься из контакта...

В этом коротком очерке я сделала попытку перевести сложные теоретические понятия психологии на человеческий язык. Насколько мне это удалось – решать вам...

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)